

邵阳哑铃套装固定式组合哑铃套装邵阳单位健身器

产品名称	邵阳哑铃套装固定式组合哑铃套装邵阳单位健身器
公司名称	邵阳任云宁体育用品有限公司
价格	.00/个
规格参数	品牌:迈特森 重量:105KG 发货地:邵阳
公司地址	邵阳市大祥区西湖南路高速管理处对面邵阳南收费站500米
联系电话	18007391898 15343398898

产品详情

邵阳任云宁体育用品有限公司。地址：湖南邵阳市大祥区西湖南路高速管理处对面，（邵阳南收费站300米）整个湖南地区均可送货上门安装，上门服务售后无忧。

- 1、练习哑铃前要选择好合适的重量。
- 2、练习目的是为了增肌，选择65%—85%负荷的哑铃。举个例子，如果每次能举起的负荷是10公斤，就应选择重量为6.5公斤—8.5公斤的哑铃进行锻炼。练习时每天5—8组，每组动作6—12次，动作速度不宜过快，每组间隔2—3分钟。负荷太大或太小，间歇时间太长或太短，效果都会不好。
- 3、练习目的是为了减脂，建议练习时应做到每组15 - 25次甚至更多，每组间隔控制在1 - 2分钟。如果觉得这种练习很枯燥，可以配合自己喜欢的音乐练习，或跟随音乐做哑铃[健身操](#)。